

Deze checklist is een samenstelling van vele subbie lijsten.

Deze checklist kan op verschillende manieren worden gebruikt:

1. De Sub vult de lijst in en geeft deze aan de Dom. Hiermee wordt snel inzicht gekregen in grenzen en mogelijkheden. Tevens kunnen overeenkomstige interesses worden duidelijk gemaakt.
2. Een Dom kan de lijst gebruiken om duidelijk te krijgen wat hij van de sub verlangt.
3. Elke Sub kan deze lijst invullen om zichzelf beter te leren kennen.

Voor elke activiteit vul je twee gegevens in:

In de eerste kolom geef je aan of je ervaring hebt met de activiteit:

'Ja' = ervaring ;

'Nee' = geen ervaring

'Nvt' = niet van toepassing op jouw

In de 2e kolom geef je aan hoe je (gevoelsmatig) tegenover de activiteit staat:

"?" betekent dat je niet weet wat het onderwerp betekent.

"Nee" betekent dat je dat NOOIT zou willen doen. Onder geen enkele voorwaarde (een keiharde grens).

"0" (nul) betekent dat je geen enkel verlangen hebt om dit te doen en dat je het niet leuk vindt, sterker nog, het zal je tegenstaan. Maar je zal toestaan dat de Dominant dit doet als de Dominant dit graag wil (zogenaamde zachte grens).

"1" betekent dat je dit niet wil doen of dat je er niet van houdt. Als het echter gevraagd wordt zal je niet weigeren.

"2" betekent dat je deze activiteit wel wil doen, hoewel het geen enkele gevoelswaarde voor je heeft. Je hebt er echt ook geen problemen mee.

"3" betekent dat je deze activiteit best wel eens zou willen doen. In ieder geval zo maar eens een enkele keer. Je bent best wel nieuwsgierig.

"4" betekent dat je met deze activiteit vrij regelmatig zou willen experimenteren. Het lijkt je leuk of je weet al dat het leuk is.

"5" betekent dat deze activiteit je enorm opwindt. Je zou het zo vaak mogelijk willen doen.

Opmerkingen:

- Noteer toevoegingen, nuanceringen of toelichtingen welke belangrijk kunnen zijn voor de Dom in de rechterkolom. Het belevingskader kan per persoon per activiteit verschillen.
- Er zit bewust overlap in de verschillende activiteiten. Tenzij anders vermeld is de Sub het onderwerp van de activiteit.

Nickname	
Tel(mobiel) Discretie geboden !	
Leeftijd	
Lengte	
Gewicht	
Kapsel	
Bril	
Bijzonderheden bijv. ziekte bepaalde lichamelijke beperkingen	
Sexuele voorkeur	
Ervaringen	
Verlangens	

UITERLIJKHEID			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Verplicht kleden			
Leren kleding			
Latex kleding			
Hoge hakken dragen			
Halsband (gedragen in privé)			
Halsband (publiekelijk)			
Pols/enkelboeien (privé)			
Pols/enkelboeien (publiek)			
Hoerige kleding (privé)			
Exhibitionisme (vrienden)			
Exhibitionisme (vreemden)			
Uniformen			
Verplicht nudisme (privé)			
Piercing (tijdelijk, nep-pierce)			
Piercing (tepels)			
Piercing (geslachtsdelen)			
Scheren (oksels)			
Scheren (schaamhaar)			
Scheren (hoofdhaar)			
BEPERKING BEWEGINGSVRIJHEID			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Handboeien en kettingen			
Boeien (leer)			
Boeien (metaal)			
Kettingen			
Penisringen/banden			
Vastbinden/Bondage (licht)			
Vastbinden/Bondage (stevig)			
Mummificeren bvb doormiddel van Folie			
Leren dwangbuis			
Zak afbinden			
Mondknevel (stof)			
Mondknevel (rubber)			
Mondknevel (tape)			
Mondbit			
Blinddoek			
Spreidstang			
Ophangen (rechttop)			
Immobiel maken			
Kooi (opgesloten in)			
Kleine ruimte (opgesloten in)			
Zintuigen ontnemen			
PRIKKELS EN PIJN			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0 - 5	
Bijten(knabbelen)			
Bewerken met tong (geen seks)			
Trekken aan haren			
Ijsklontjes			

Krabbelen			
Over-de-knie (billenkoek)			
Slaan/tuchtigen			
Slaag (zacht)			
Slaag (hard)			
Slaan in gezicht			
Pijn (heftig)			
Pijn (mild)			
Harsen (haar verwijderen)			
Slaan met Handen			
Zwepen			
Houten batjes			
Stokken			
Zweepslagen op borst			
Zweepslagen op Penis/Vagina			
Hete was (kaarsvet) (op lichaam)			
Hete was (op geslachtsdelen)			
Wasknijpers			
Tepelklemmen			
Tepelringen (piercings)			
Tepel spelen/pijnigen			
Tepel gewichten			
Geslachtsdelen (klemmen)			
Geslachtsdelen (gewichten)			
Injecties			
Elektra			
Spelletjes met vuur			
Snijden			
URO			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Plasseks algemeen			
Luiers (dragen)			
Luiers (plassen)			
Dienen als toilet (urine)			
Urine doorslikken			
VERNEDERINGEN EN ONDERGESCHIKTHEID			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Standjes voor wangedrag			
Verbale vernedering			
Vernederen (privé)			
Vernederen (publiek)			
In de hoek staan			
Knielen			
Opdrachten uitvoeren			
Likken (niet seksueel)			
Manicure (geven)			
Spugen			
Voet aanbedding			
Hoge hakken aanbedding			
Vagina aanbedding			
Dienen als meubel			
Dienen als dienstmeid			
Huishoudelijk werk (doen)			

Spreekbeperkingen (wanneer, wat)			
Seks ontzeggen (korte termijn)			
Orgasme weigeren			
Orgasme controleren			
Oogcontact beperkingen			
Controle gebruik badkamer			
Regels voor gedrag			
Verplichte dienstbaarheid			
Naam veranderen (voor spel)			
Weggeven aan andere Dom (tijdelijk)			
SEKSUALITEIT			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Masturbatie (ontvangen)			
Verplicht masturberen			
Pijpen (ontvangen)			
Beffen (geven)			
Dildo's (zuigen op)			
Dildo/vibrator (klein)			
Dildo/vibrator (groot)			
Anale seks			
Anale plug (klein)			
Anale plug (groot)			
Vuistneuken (anaal)			
Sperma over lichaam			
Sperma over gezicht			
Sperma in mond			
Sperma doorslikken			
Gebruikt worden (seksueel)			
ROLLENPELLEN EN SCENES			
	Ervaring	Gewilligheid	Opmerking
	Ja/Nee	Nee of 0-5	
Rollenspel algemeen			
Dienstmeid (huishoudelijke karweitjes)			
Dienen als ober/serveerster			
Leeftijd spel			
Dieren rollenspellen			
Paardje rijden			
Menselijke puppy			
Pony slave			
Fantasieën eenzaam achterlaten			
Fantasieën verkrachting			
Angst (bang maken)			
Gevangenisspel			
Lichamelijk onderzoek			
Ondervragingen			
Castratie fantasieën			

Bezoek mijn gratis homepage:

<http://www.ladybodai.nl>